



Bulle Nomade 194 : Savourer l'instant.



Bonjour bonsoir ! Bienvenue dans les Bulles Nomades, le podcast créatif et slow.

Je m'appelle Florie Vine, artiste plurielle et slow, et pour l'émission de ce mois-ci, alors que nous entrons dans le cœur de l'automne, qui est ma saison préférée, je me suis dit que c'était l'occasion de parler de moment présent, de plaisirs ordinaires et d'apprendre à savourer les belles choses de la vie quotidienne, ici et maintenant, peu importe le statut de nos projets, objectifs et aspirations futures...

Dans la deuxième partie du podcast, je serai rejointe par notre community manager Camille, qui m'assiste avec la page Instagram de Café aux étoiles, où nous allons partager toutes les deux nos plaisirs de saisons en ce cœur d'automne, en guise d'exemple.

Mais avant cela, j'avais envie de partager avec vous une réflexion autour de l'idée de ralentir, regarder autour de nous et savourer ce qui nous entoure déjà, aussi ordinaire ou quotidien soit-il, et ce quelle que soit la saison en cours.

Je sais que c'est un grand cliché de la vie sereine, de la simplicité et tous ces concepts-là, de revenir au présent, cultiver la gratitude et profiter du moment, mais je trouve que c'est loin d'être un rappel inutile dans le monde d'aujourd'hui où tout va de plus en plus vite, où on

passer nos vies la tête dans les écrans et les réseaux commerciaux et où du coup on rate les petites choses qui se déroulent autour de nous.

Et puis je trouve qu'on est beaucoup poussés à penser au après, au futur - pas seulement côté projets et aspirations de vie, mais dans le quotidien. Au lieu de nous inciter à vivre le moment, à porter notre attention sur ce qui est plaisant à vivre maintenant, la société de consommation autour de nous pousse à penser à la prochaine saison, à nous projeter dans ce qu'on n'a pas encore et qu'on ferait bien d'acheter.

L'exemple typique, c'est l'industrie textile - début septembre, alors qu'il faisait encore 35 degrés dehors à Paris, Uniqlo avait aligné ses rayons de chemises en flanelle et de doudounes en duvet tandis qu'une proche à moi qui cherchait une robe d'été pour un mariage quelques jours plus tard n'arrivait pas à trouver son bonheur, pour remplir son besoin d'ici et maintenant, avec la température actuelle pour un événement qui s'en venait maintenant.

Le même week-end, j'ai constaté que Starbucks vendait déjà son fameux Pumpkin Spice Latte, deux mois avant Halloween. Pour être transparente avec vous, si j'ai laissé les doudounes là où elles étaient, je me suis offert un pumpkin spice latte, mais glacé, le 6 septembre dernier, et ça m'a bien fait plaisir.

Mais c'est pour illustrer le fait que l'industrie de la mode en particulier, et c'est vrai pour de plus en plus de boutiques et industries, les magasins ont des semaines d'avance sur le climat et les besoins, probablement pour nous faire rêver à la saison à venir et nous pousser à acheter avec cette fantaisie du futur en tête.

Et cet état d'esprit-là, je trouve qu'on le retrouve énormément dans le monde moderne, et pas seulement pour les achats saisonniers. Que ce soient les pubs, les séries, la vie idéale qui nous est projetées sur les réseaux commerciaux ou autres, on nous incite à rêver à une vie alternative future, quand on aura déménagé dans un plus grand logement ou refait la déco, quand on aura perdu du poids, quand on pourra se payer ces vacances de rêve, quand ceci cela.

Et c'est OK de nourrir des rêves, c'est OK d'avoir des aspirations futures et des objectifs qu'on souhaite atteindre pour donner une direction à notre vie, affirmer ce qu'on veut pour soi et nos proches et du coup se pousser à faire les premières étapes (apprendre des choses, nouer des liens, mettre des sous de côté...) pour s'approcher de ces aspirations.

Tout comme c'est OK de savourer un pumpkin spice latte ou de se payer un manteau en laine début septembre si on en a envie ou besoin.

La raison pour laquelle je pointe ce phénomène, c'est que j'ai remarqué que dans mon cas, cette projection permanente vers le futur m'empêche de savourer le moment présent. Je tends à passer du temps à préparer la suite plutôt qu'à savourer ce qui est.

C'est OK d'acheter un manteau en laine en septembre si l'occasion se présente, mais c'est dommage si cet achat m'empêche de profiter des tenues de mi-saison appropriées pour cette période-là de l'année.

C'est OK de rêver à nos aspirations de vie, mais c'est dommage si ces aspirations nous empêche de voir ce qui est déjà chouette dans notre quotidien actuel, ici et maintenant.

Peut-être que c'est un rappel dont j'ai particulièrement besoin personnellement parce que j'ai un esprit très tourné vers le futur et les plans et les objectifs etc., mais j'ai remarqué que pour retrouver un équilibre dans mon quotidien, nourrir un bien-être et une satisfaction dans ma vie ici et maintenant, j'ai besoin de me rappeler à moi-même que de belles choses se passent dans mon quotidien là, maintenant, sans attendre d'avoir atteint telle étape, telle saison future ou telle aspiration de vie.

J'ai aussi besoin du rappel que ces petits plaisirs à savourer, ils sont déjà présents dans ma vie. Je n'ai pas besoin de me payer un week-end à la campagne ou d'attendre les vacances, ni même d'attendre la fin de la journée ou de la semaine de travail pour profiter de petites choses ordinaires, qui sont présentes autour de nous, mais qui sont devenues tellement habituelles qu'à moins d'y prêter attention, on les prend pour acquis et on ne pense pas à les savourer.

Par exemple, choisir mon mug parmi ma collection de tasses artisanales pour la journée, et choisir le thé à infuser dedans. Choisir ma tenue et mes bijoux pour la journée. Renifler le parfum que j'ai placé sur mes poignets en me préparant. Fermer les yeux et savourer la première gorgée de café de la journée. Sourire à mon mari. Voir les nuages strier le ciel, différents chaque jour même si le paysage à travers ma fenêtre est toujours le même. Goûter un plat simple maison. Faire une petite pause lecture dans mon coin préféré, avec une boisson fraîchement préparée et une bougie parfumée. Finir une lecture et choisir quoi lire ensuite. Lancer un jeu vidéo après une longue journée de travail. Enfiler mes bottines préférées pour aller faire les courses. Sortir mon carnet de croquis et peindre ce qui me chante un samedi après-midi. Visiter un nouveau quartier de Paris.

Dans cette émission, j'ai envie de vous inciter à regarder votre quotidien, tel qu'il est ici et maintenant, sans condition de changement futur - quels sont les petits moments, les routines, les instants partagés avec vos proches, les éléments de votre environnement qui vous apportent une étincelle de joie, comme dirait Marie Kondo ? Qu'est-ce que vous faites déjà tous les jours que vous pourriez savourer si vous prenez le temps de le remarquer et d'être présent.e à l'instant ?

La clé qui fonctionne pour moi, c'est vraiment de constater ma vie actuelle, sans me projeter dans "quand j'aurai redécoré le salon" ou même "quand j'aurai réussi à instaurer cette habitude de méditation", mais là, aujourd'hui, avec qui vous êtes maintenant et la vie que vous avez maintenant.

Pour vous donner quelques inspirations, nous avons discuté avec Camille de nos plaisirs de saison - puisque c'est l'une des pistes pour savourer le quotidien : remarquer les changements liés à la saison, les rites culturels et les transformations de la nature, comme une manière de se rappeler de savourer l'instant et les petits plaisirs que la vie peut nous offrir...

Avant d'aller plus loin, un petit rappel : je produis ce podcast sur mon temps et mes deniers personnels, et je tiens à ce qu'il reste sans pub. Vous pouvez me soutenir pour le

prix d'un café sur [Patreon.com/florieteller](https://patreon.com/florieteller). Je remercie du fond du cœur celles et ceux qui me soutiennent déjà.

(partie interview avec Camille non scriptée)

Merci infiniment d'avoir écouté ce podcast jusqu'au bout ! S'il vous a inspiré, si vous avez des petits plaisirs ordinaires à évoquer avec nous, n'hésitez pas à partager vos retours avec les autres poditeurices en commentaire sous les notes de l'émission sur florieteller.com/bn194, où vous retrouverez aussi le script de cet épisode en PDF. Vous pouvez aussi en discuter sur le serveur Discord de Café aux étoiles, dont le lien d'invitation est dans les notes de l'émission, ou me contacter via florieteller.com/contact.

Pour des réflexions écrites autour de la créativité, la simplicité et le slow, j'envoie une lettre électronique le premier dimanche de chaque mois, que vous pouvez recevoir en vous inscrivant sur florieteller.com/lettre.

En attendant, je vous remercie infiniment d'avoir écouté ce podcast jusqu'au bout, je vous souhaite une belle journée, une excellente soirée, et à la prochaine !

Merci d'avoir lu ce script !

Vous pouvez retrouver le podcast associé au format audio sur votre app de podcast ou sur le site florieteller. Plus d'infos sur : <https://florieteller.com/podcast/>

Pour rester en contact, être au courant de ce que je propose sans le filtre des algorithmes et recevoir des idées créatives et slow chaque mois :

<https://florieteller.com/lettre/>

Pour des ressources gratuites : <https://florieteller.com/ressources/>

Pour soutenir mon art et les contenus gratuits : <https://www.patreon.com/florieteller>

Maison d'édition sereine et onirique : <https://cafeauxetoiles.fr/>

Pour suivre les contenus que je propose :

Articles - <https://florieteller.com/blog/>

Podcast - <https://florieteller.com/podcast/>

Vidéos - <https://www.youtube.com/c/florieteller>



Florie is a storyteller..

Florie Vine est une artiste plurielle et slow. Elle écrit de la fiction cosy et des poèmes sur les joies minuscules de la vie et peint des aquarelles inspirées par les planètes et la géométrie organique de la nature. Elle partage également ses réflexions autour d'une vie simple et sereine dans le monde moderne. Florie est la fondatrice de Café aux étoiles, maison d'édition sereine et onirique.

Vous pouvez retrouver des ressources slow et créatives sur son blog, en podcast et en vidéo.



 <https://florieteller.com/>

 <https://florieteller.com/contact>

 @florieteller